

ABANG HIDAP GANGGUAN BIPOLAR

Adik tertekan serta risau keadaan ibu dan ayah kerana saudara semakin liar, agresif



BERSAMA KAUNSELOR

Pn Siti Fatimah Abdul Ghani
Kaunselor Berdaftar
Seksyen Kaunseling
Pelajar, Universiti
Putra Malaysia

Saya sedih nasib yang menimpa abang kandung. Entah kepada siapa perlu saya kongsi masalah ini. Kawan memberitahu saya mengenai ruangan ini. Terima kasih puan kerana sudi menjawab masalah saya.

Abang saya mengalami penyakit mental atau bipolar tanpa kami sedari. Bilakah ia bermula? Saya sendiri tidak tahu. Namun, ada ketikanya abang meracau yang bukan-bukan dan bercakap seolah-olah dirinya paling berkuasa di dunia. Percakapannya memang tidak masuk akal tetapi ayah dan ibu menganggap ia buatan orang atau gangguan makhluk halus.

Pernah saya mengutarakan hal ini kepada keluarga tapi mereka menganggap buruk kepada saya. Penyakit abang ini boleh datang beberapa bulan, kemudian pulih semula. Apabila penyakitnya menyerang, dia akan meracau dan cakap yang bukan-bukan. Abang juga berbelanja tanpa had sehingga mengguna pakai duit tanpa sebab dan tujuan berfaedah.

Habis segala harta benda keluarga digunakannya. Malah, abang juga bijak memanipulasikan keadaan sehingga orang betul-betul percayakan dia dan sanggup memberikan wang kepadanya. Ini masalah yang terpaksa ditanggung keluarga.

Akhirnya, ayah dan ibu akur dengan penyakit ini dan membawa abang berjumpa pakar psikiatri serta disahkan mengalami gangguan mental iaitu kecelaruan bipolar. Saya sudah lama mengetahuinya namun tidak dapat memberitahu keluarga kerana mereka tidak mahu menerima pendapat saya.

Saya terkesan dengan masalah ini dan risau dengan keadaan ibu dan ayah ketika bersama-sama abang yang semakin liar dan agresif. Mengenangkan keadaan ayah dan ibu yang lanjut usia, saya agak tertekan dengan masalah ini. Nasib baik, saya masih mempunyai adik-beradik lain yang turut mengambil berat, namun sayang mereka tinggal berjauhan dari kampung. Apa yang boleh saya lakukan?

TERTEKAN,
Pulau Pinang

Gangguan mental adalah satu bentuk gangguan emosi yang berat. Pesakit mental berasa terganggu dan terputus dari kehidupan realiti dan berada dalam dunia khayalannya sendiri. Gangguan mental ini boleh dirawat, namun memerlukan kerjasama kukuh serta disiplin diri dalam menjalani rawatan berkala.

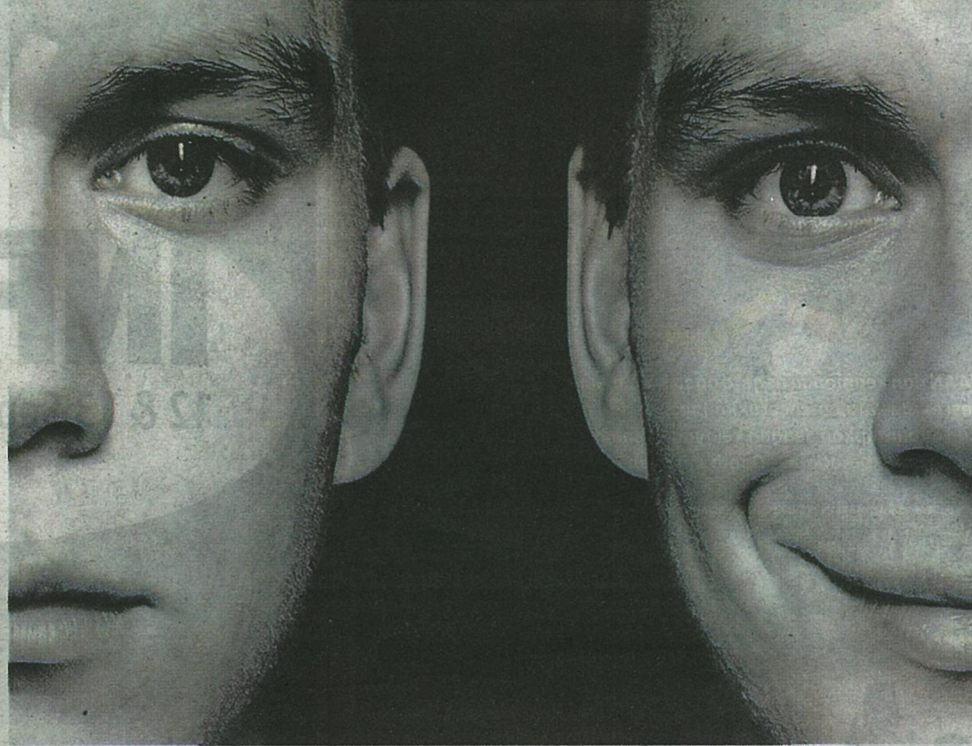
Sungguh ia satu ujian yang amat besar dan sukar untuk dihadapi secara normal. Ia memerlukan kesabaran dan ketabahan tinggi dalam usaha membantu pesakit mental. Bipolar disorder adalah jenis penyakit psikologi, ditandai dengan perubahan mood (alam perasaan) yang sangat ekstrim iaitu berupa depresi dan mania. Pengambilan istilah bipolar disorder merujuk pada suasana hati penderitanya yang dapat berganti secara tiba-tiba antara dua kutub (bipolar) yang berlawanan iaitu kebahagiaan (mania) dan kesedihan (depresi) ekstrim.

Pesakit mental ini memerlukan rawatan menyeluruh daripada pakar sakit mental atau pakar psikiatri. Anda perlu mencari jalan yang sesuai untuk memastikan abang mendapat rawatan sepatutnya. Anda juga perlu banyak membaca dan mendapatkan info mengenai penyakit itu memandangkan ia boleh menjadi lebih teruk jika tidak dirawat.

Ketahui bahawa setiap orang pernah mengalami suasana hati yang baik (mood high) dan suasana hati buruk (mood low). Tetapi, seseorang yang menderita bipolar disorder memiliki mood 'swings' yang ekstrim iaitu pola perasaan mudah berubah secara drastik.

Suatu ketika, seorang penghidap bipolar disorder bisa merasa sangat antusias dan bersemangat (mania). Namun, ketika moodnya berubah buruk, ia boleh menjadi sangat depresi, pesimis, putus asa, bahkan sampai mempunyai keinginan untuk bunuh diri (depresi).

Sebagai individu yang sadar keadaan diri abang yang agak celaru dan mengalami gangguan mental, anda berperanan dalam mendidik atau memberitahu seluruh ahli keluarga mengenai penyakit ini. Secara dasarnya, orang ramai seharusnya lebih peka dalam menangani masalah kesihatan mereka termasuk sering membaca



informasi berkaitan penyakit terbabit supaya langkah rawatan awal boleh dilakukan.

Pengetahuan ini amat penting supaya setiap orang peka dengan bentuk gangguan yang dialami pesakit bipolar. Namun tidak dinafikan, apabila dipengaruhi kasih sayang melampau, kebimbangan yang melampau atau belas kasihan tanpa batasan, maka penafian terhadap realiti menjadi halangan dalam memberikan rawatan kepada pesakit.

Keadaan menjadi lebih teruk jika kudrat ahli keluarga yang bertanggungjawab untuk memantau pesakit bipolar juga terbatas. Terdapat beberapa faktor yang membuatkan proses rawatan terganggu seperti keterbatasan individu bertanggungjawab untuk membantu seperti faktor usia atau ketiadaan orang yang boleh diharapkan, faktor kewangan, faktor masalah pengangkutan atau mobiliti untuk membawa pesakit serta faktor peribadi sosial iaitu keengganan mendapatkan rawatan serta tidak konsisten.

Saya berpendapat tugas ini perlu dipikul anda yang lebih faham dan mengerti akan keseriusan penyakit bipolar ini.

Ambil masa untuk mengenali pasti kaedah yang bersesuaian untuk membimbing ahli keluarga yang lain terutama ibu dan ayah.

Dalam menangani beberapa faktor ini, usaha berterusan perlu dilakukan memabatkan kerjasama semua

ahli keluarga, terutama yang paling hampir untuk memberikan bantuan dari segi kewangan, tenaga mahupun sebagai peneman untuk membawa abang anda mendapatkan rawatan. Adalah tidak wajar jika adik-beradik yang jauh perlu pulang semata-mata untuk menemani ayah atau ibu ke hospital bersama abang jika ada ahli keluarga yang lain tinggal berdekatan. Ini halangan utama bagi faktor kudrat dan tenaga yang terbatas.

Sebagai individu bertanggungjawab (atas dasar keprihatinan dan kesedaran mengenai penyakit ini) anda perlu memainkan peranan penting dalam memberikan bantuan. Tingkat pengetahuan anda mengenai penyakit ini. Selain itu, anda juga boleh mendapatkan maklumat tambahan berkenaan pesakit bipolar menerusi laman web rasmi pakar psikiatri Malaysia iaitu di <http://www.psychiatry-malaysia.org>

Selain faktor kejiwaan, anda juga perlu menyelidik punca atau penyebab kepada gangguan ini seperti tekanan perasaan, putus asa dan kekecewaan yang melampau dalam diri pesakit. Sebagai sokongan moralnya, anda serta keluarga perlu memberikan sokongan moral kepadanya untuk merawati kekecewaannya itu.

Mungkin usaha ini adalah terhad dan tidak mampu memulihkan penyakitnya, namun ia masih dianggap berfungsi baik bagi sokongan jiwa. Jika penyakit tidak dapat dikawal sepenuhnya,

kemungkinan pesakit mengalami kelakuan yang tidak dapat dikawal (contohnya, berbelanja berlebihan, memandu secara berbahaya) dan kelakuan agresif (contohnya, menyerang orang lain dan mencederakan diri sendiri) adalah lebih tinggi. Jadi, sebelum suatu krisis berlaku, senaraikan tanda-tanda awal bagi membantu orang lain mengenal pasti apabila anda perlukan bantuan.

Berdasarkan rawatan sebenar penyakit ini, didapati bahawa pesakit perlu menyediakan satu pelan krisis bersama keluarga dan doktor mengenai apa yang perlu dilakukan apabila satu krisis berlaku dan apabila sepatutnya anda perlu dihantar ke hospital. Krisis ini perlu dikenal pasti bagi membolehkan setiap ahli keluarga sudah dapat agak apa yang berlaku dalam diri pesakit. Kebanyakan pesakit akan mula menunjukkan tanda-tanda kecelaruan tingkah laku apabila penyakit mulai menyelebunginya.

Justeru, adalah lebih baik untuk ahli keluarga peka terhadap tanda-tanda penyakit ini dan berusaha untuk menanganinya sebelum penyakit itu menular dalam diri pesakit.

Pesakit juga perlu mendapatkan bantuan perubatan sebaik sahaja merasa mood atau paras tenaga berubah di samping sentiasa memastikan bahawa persekitaran sentiasa selamat. Jika persekitaran sudah mulai tidak selamat, anda boleh menghubungi pusat rawatan dengan segera. Usah malu,

usah segan kerana niatnya adalah demi kebaikan bersama.

SIMPTOM PENYAKIT BIPOLAR

- Mood terlampau tinggi. Contohnya, terlampau gembira.
- Memerlukan masa tidur yang pendek.
- Cepat marah.
- Lebih aktif daripada biasa.
- Bercakap dengan kuat dan cepat.
- Fikiran yang berserabut.
- Kesukaran memfokus.
- Lemah pertimbangan
- Kemurungan
- Murung dan sedih.
- Rendah harga diri.
- Hilang minat terhadap perkara yang biasanya digemari.
- Tidak dapat tidur.
- Hilang selera makan.
- Sentiasa letih.
- Tidak dapat menumpukan perhatian.
- Lemah pertimbangan.
- Berfikir tentang bunuh diri atau kematian.

Merujuk kepada situasi yang dialami, ingin saya tegaskan bahawa penghidap penyakit ini masih boleh dirawat tetapi memerlukan satu usaha dan kerjasama daripada semua pihak terutama keluarga dalam memastikan pesakit mendapat rawatan sepatutnya. Selain perubatan moden, rawatan secara tradisional juga tidak dihalang.

Namun biar ia berlaku secara yang konsisten dan rawatan perubatan ini tidak seharusnya diabaikan. Usah ambil mudah dalam proses rawatan. Pengorbanan untuk memberikan rawatan yang sepatutnya adalah lebih utama dalam hal ini.

Semoga anda diberikan ketabahan dan kesabaran dalam mengharungi ujian ini. Berdoalah kepada Allah supaya diberi kesembuhan kepada abang yang mengalami penyakit bipolar ini. Ikut arah doktor dari semasa ke semasa dan pastikan abang mengambil ubat-ubatan yang dibekalkan secara konsisten. Susun jadual temu janji dengan doktor secara sistematik supaya abang anda tidak terlepas dari tarikh lawatan.

Kuatkan semangat dan yakini Allah dalam usaha merawat penyakit abang. Berkomunikasi dengan berhemah bersamanya dan pastinya punca krisis dikenal pasti dan elakkan ia muncul dalam kehidupan abang.